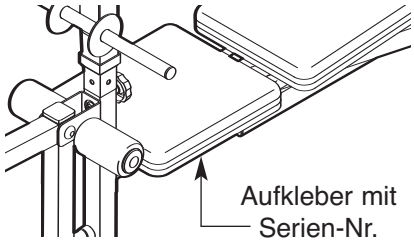
WEIDER® 245

Modell-Nr. WEEVBE3296.0
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie hier die Serien-Nr.



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte, von 9.00 bis 18.00 Uhr, an:

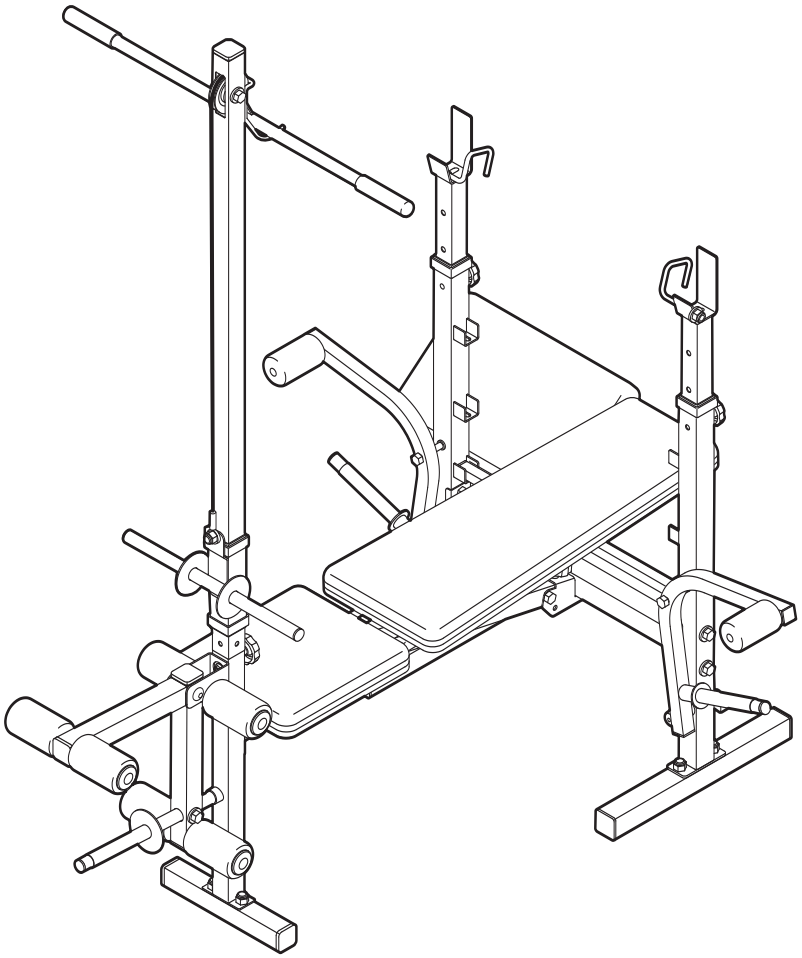
01805 231 244

Fax: 01805 231 243

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

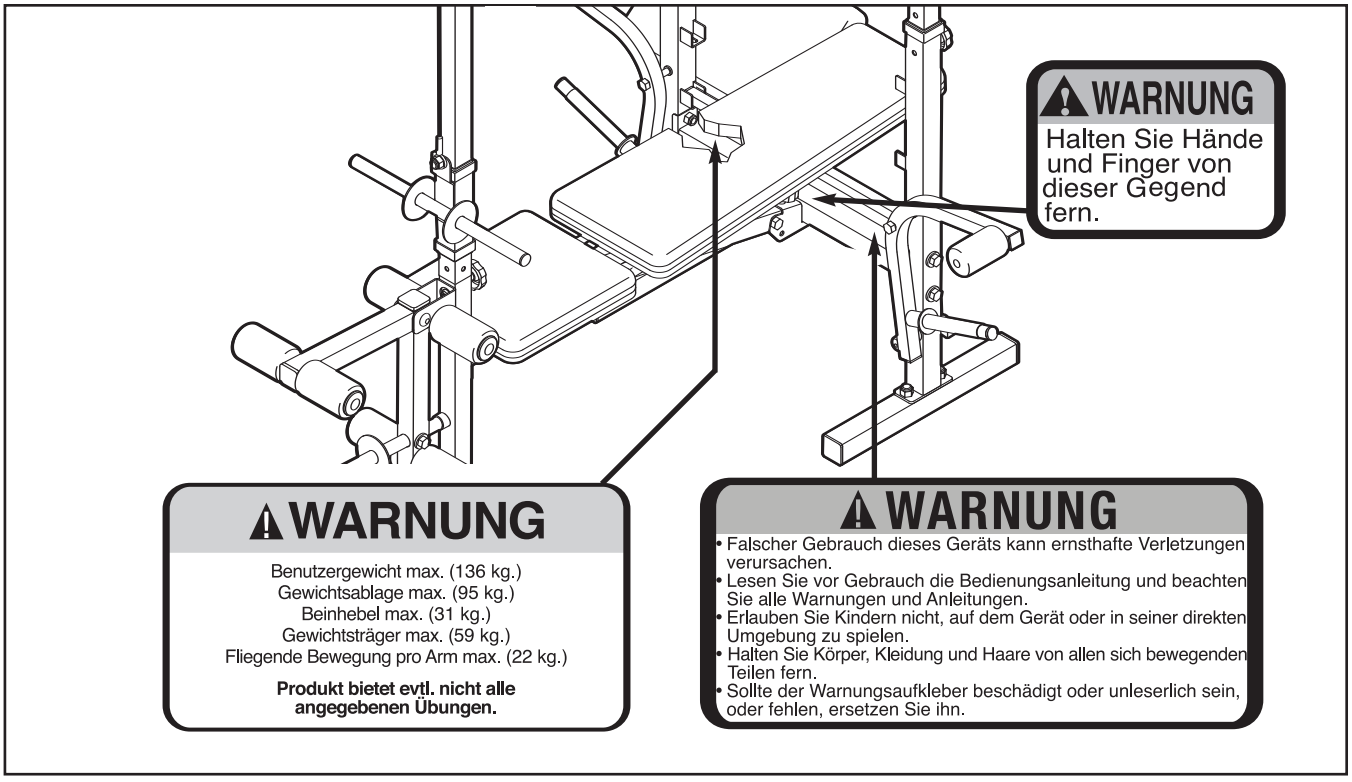
www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

ANBRINGEN DER WARNUNGSAUFKLEBER 2
WICHTIGE HINWEISE 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE 5
MONTAGE 6
EINSTELLUNG 11
TRAININGSRICHTLINIEN 14
TEILELISTE 18
DETAILZEICHNUNG 19
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

ANBRINGEN DER WARNUNGSAUFKLEBER

Die unten abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen der Hantelbank angebracht. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie bitte die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Kleben Sie den neuen Aufkleber an die angezeigte Stelle.


⚠WARNUNG
Halten Sie Hände und Finger von dieser Gegend fern.
⚠WARNUNG
Benutzergewicht max. (136 kg.)
Gewichtsablage max. (95 kg.)
Beinhebel max. (31 kg.)
Gewichtsträger max. (59 kg.)
Fliegende Bewegung pro Arm max. (22 kg.)
Produkt bietet evtl. nicht alle angegebenen Übungen.
⚠WARNUNG
• Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
• Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
• Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen sich bewegenden Teilen fern.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Benutzung der Hantelbank unbedingt die folgenden Hinweise.

1. **Lesen Sie vor Benutzung der Hantelbank die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf der Hantelbank. Benutzen Sie die Hantelbank nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Die Hantelbank ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie die Hantelbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

4. **Benutzen Sie die Hantelbank nur im Haus und halten Sie sie vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie die Hantelbank auf eine ebene Fläche und zum Schutz des Bodens oder des Teppichs auf eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um die Hantelbank herum ausreichend Platz zur Montage bzw. Demontage und zur Benutzung der Hantelbank vorhanden ist.**

5. **Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf der Hantelbank trainieren immer an den Haltestangen fest.**

6. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von der Hantelbank fern.**

7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

8. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**

9. **Die Hantelbank ist so gebaut, dass sie ein Maximalgewicht von 136 kg und ein maximales Benutzergewicht von 231 kg trägt. Geben Sie nicht mehr als 95 kg, inklusive Hantel und Hantelscheiben, auf die Hantelablagen. Legen Sie niemals mehr als 32 kg auf den Beinhebel. Geben Sie niemals mehr als je 23 kg auf einen Schwingarm. Geben Sie niemals mehr als 118 Pfund (59 kg) auf die Gewichthalterung. Anmerkung: Bei der Hantelbank sind keine Hanteln oder Gewichte mit inbegriffen.**

10. **Wenn Sie eine Hantel benutzen, dann achten Sie darauf, dass der Gewichtbetrag auf jeder Seite gleich ist.**

11. **Benutzen Sie mit dieser Hantelbank nur Hanteln von weniger als 1,5 m Länge.**

12. **Wenn Sie Gewichte hinzufügen oder entfernen, behalten Sie immer einen gleichen Gewichtbetrag auf beiden Enden der Hantel, um ein Umkippen zu vermeiden.**

13. **Wenn der Beinhebel in Gebrauch ist, müssen Sie unbedingt eine Hantel mit derselben Anzahl an Gewichten auf die Hantelhalterungen legen, um die Bank auszugleichen.**

14. **Wenn Sie die Rückenlehne in einer erhöhten oder waagrechten Position benutzen, dann achten Sie darauf, dass die Stützstange vollkommen durch die Pfosten durchgeführt ist. [NOTE: HYPHENATE “VOLL-KOMMEN,” NOT “VOL-LKOMMEN”!]**

15. **Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort auf, zu trainieren und machen Sie Abkühlübungen.**

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie vor der Benutzung dieser Fitnessstation sorgfältig alle Anweisungen. Die Firma ICON übernimmt keinerlei Haftung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die aufgrund der Benutzung dieses Gerätes entstanden sind.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die WEIDER® 245 Hantelbank entschieden haben. Die vielfältige Hantelbank WEIDER® 245 ist so konzipiert, dass Sie sie mit Ihren eigenen Hanteln (nicht beinhaltet) benutzen können, um jede Hauptmuskelgruppe in Ihrem Körper zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, eine geformte Figur zu erhalten, Muskelgröße und -stärke dramatisch zu verändern oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die Hantelbank WEIDER® 245 wird Ihnen dabei helfen, diese spezifischen Resultate zu erzielen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung durch. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite der Anleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVBE3296.0. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Hantelbank (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

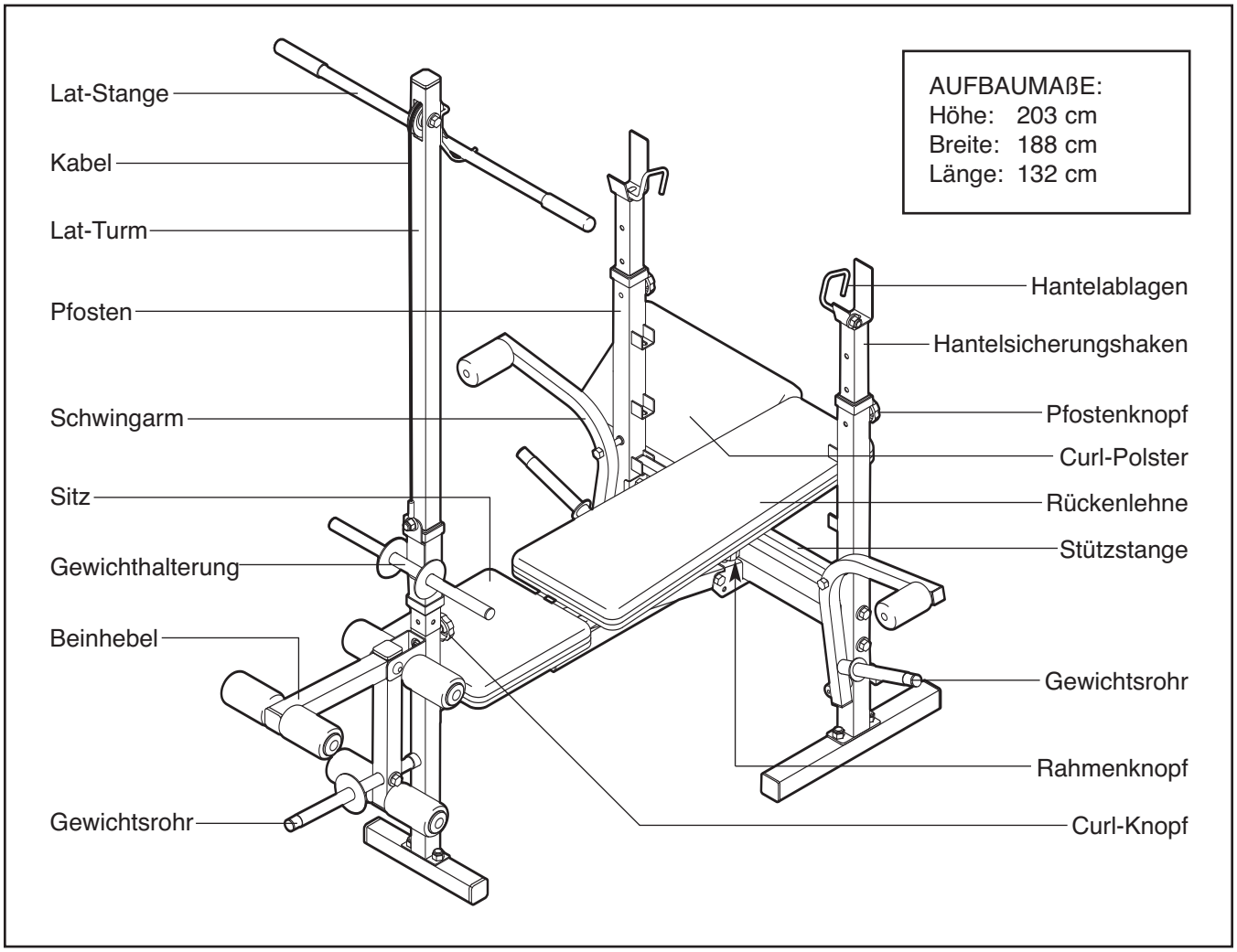
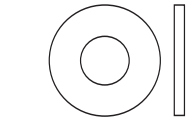
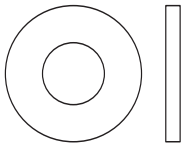


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

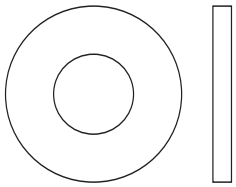
Dieses Diagramm hilft bei der Identifikation der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jedem Teil ist die Bestell-Nummer der Teileliste auf Seite 18. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.**



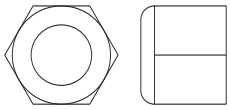
M6 Unterlegscheibe (65)



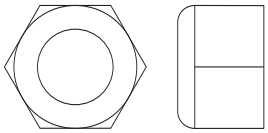
M8 Unterlegscheibe (73)



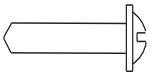
Schwarze/Silberne M10 Unterlegscheibe (64, 70)



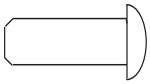
M8 Verschlussmutter mit Nylon Klemmteil (67)



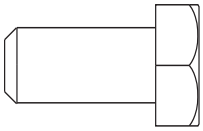
Schwarze/Silberne M10 Verschlussmutter mit Nylon-Klemmteil (66, 76)



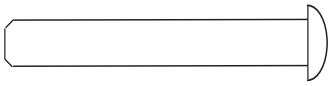
M4 x 16mm Blechschraube (75)



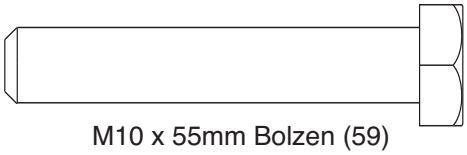
M6 x 16mm Schraube (61)



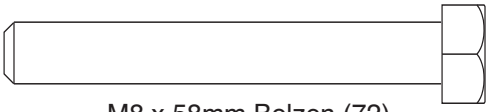
M10 x 20 mm Bolzen (63)



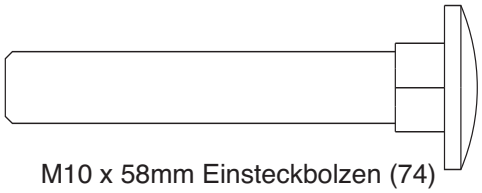
M6 x 40mm Schraube (62)



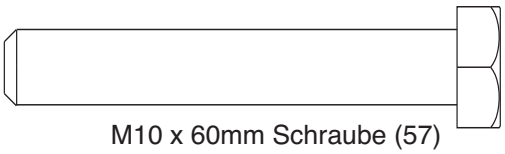
M10 x 55mm Bolzen (59)



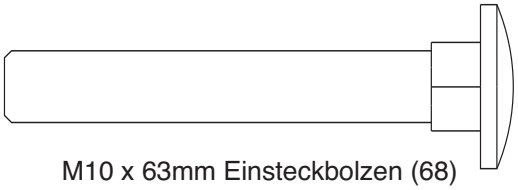
M8 x 58mm Bolzen (72)



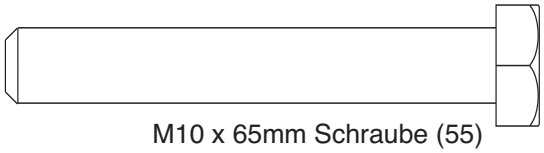
M10 x 58mm Einsteckbolzen (74)



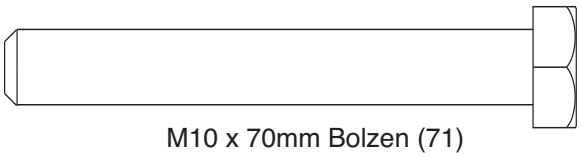
M10 x 60mm Schraube (57)



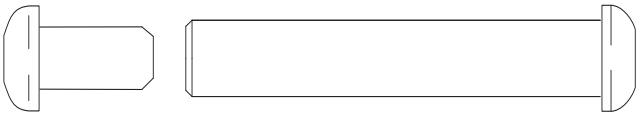
M10 x 63mm Einsteckbolzen (68)



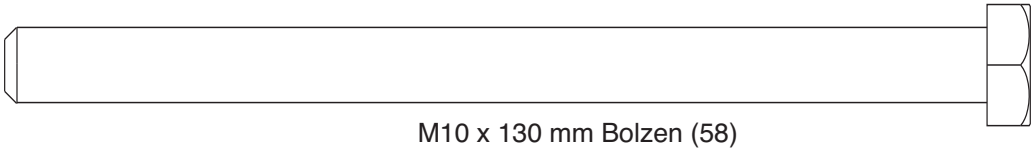
M10 x 65mm Schraube (55)



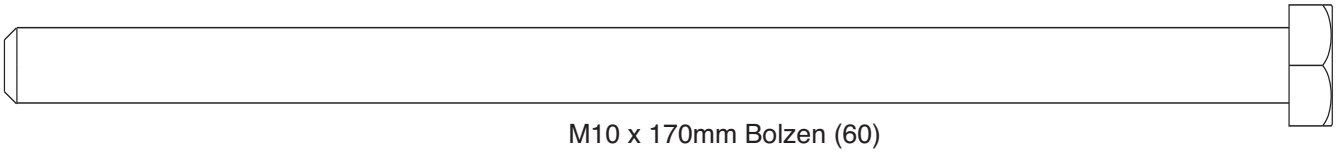
M10 x 70mm Bolzen (71)



M10 x 55mm Bolzen (56)



M10 x 130 mm Bolzen (58)



M10 x 170mm Bolzen (60)

MONTAGE

Erleichtern Sie sich die Arbeit

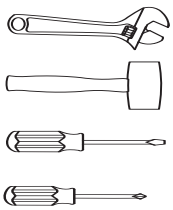
Diese Bedienungsanleitung soll es jedermann ermöglichen, dieses Produkt erfolgreich aufzubauen. Wenn man sich ausreichend Zeit dafür erlaubt, dann ist die Montage recht einfach.

Lesen Sie vor der Montage alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- **Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM FÜR** DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.
- Ziehen Sie während der Montage alle Teile fest, wenn nicht anders angewiesen.
- Wenn nicht anders angewiesen, **dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.**
- Legen Sie alle Einzelteile auf freien Raum aus und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung jedoch erst weg, wenn das Gerät vollständig zusammengestellt ist.

Zur Montage braucht man möglicherweise das beigelegte Schmiermittel und den beigelegten Inbusschlüssel , sowie die folgenden (nicht beigelegten) Werkzeuge:

- **zwei verstellbare Schlüssel**
- **einen Gummihammer**
- **einen Schraubenzieher**
- **einen Kreuzschraubenzieher**



Die Montage ist leichter zu handhaben, wenn Sie einen Satz Steckschlüssel, einen Satz Schraubenschlüssel mit offenen oder geschlossenen Enden, oder einen Satz Sperrschlüssel aben.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die umrandete Information oben sorgfältig durch.**

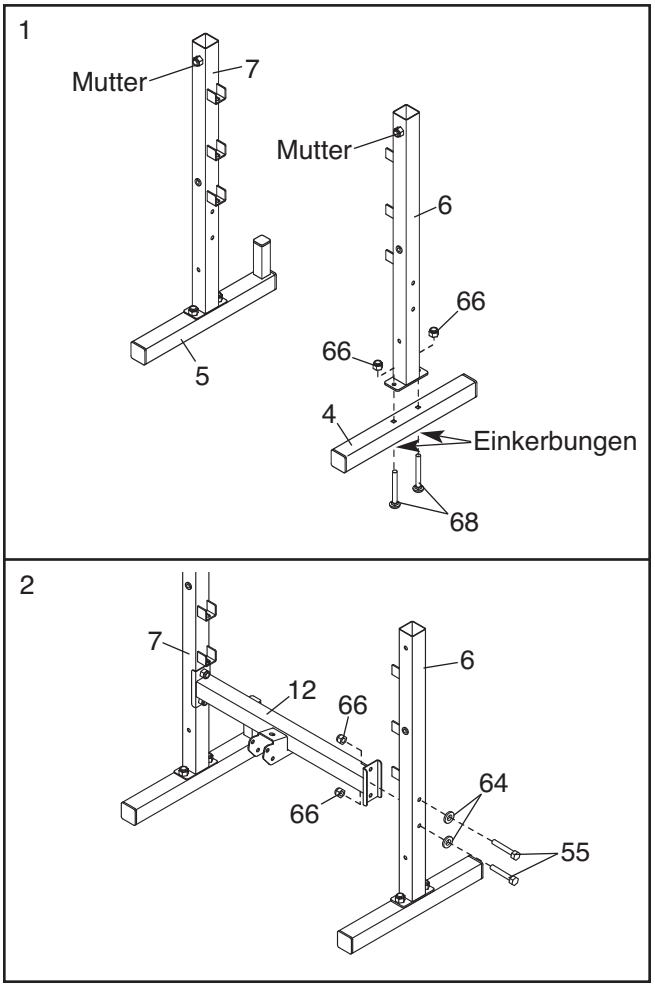
   Richten Sie die linke Basis (4) so aus, dass die versunkenen Löcher nach unten schauen. Befestigen Sie den linken Pfosten (6) mit zwei M10 x 63mm Einsteckbolzen (68) und zwei schwarzen M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (66) an der linken Basis. **Ziehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest.**

   Befestigen Sie den rechten Pfosten (7) an der rechten Basis (5) auf die gleiche Weise.

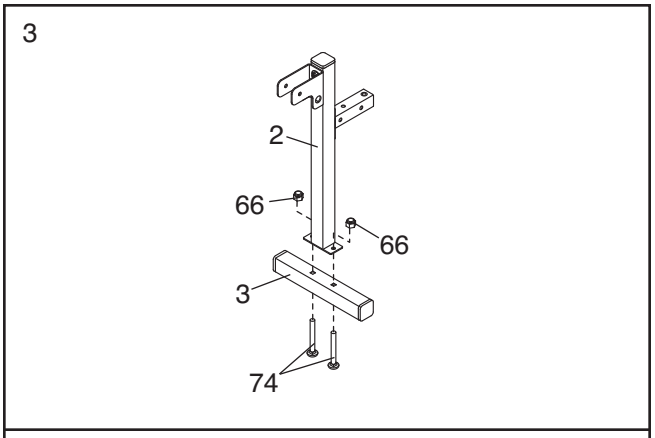
2. Befestigen Sie die Querstange (12) mit zwei M10 x 65mm Schrauben (55), zwei schwarzen M10 Unterlegscheiben (64) und zwei schwarzen M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (66) am linken Pfosten (6). **Ziehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest.**

   Befestigen Sie die Querstange (12) auf die gleiche Weise am rechten Pfosten (7).

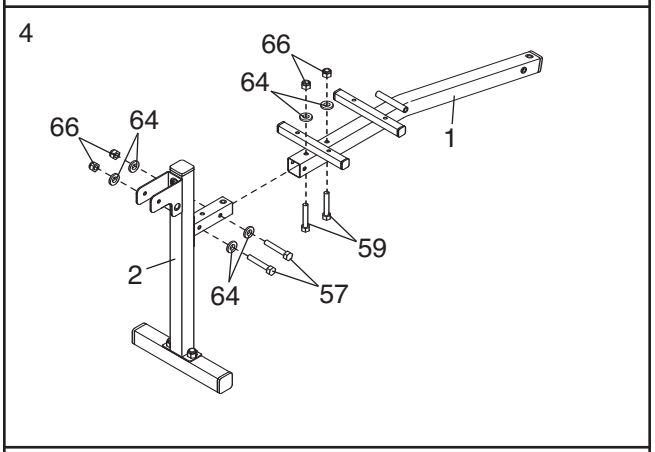
   Siehe Schritte 1–2. Ziehen Sie nun die schwarzen M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (66) fest.



3. Befestigen Sie das Vorderbein (2) mit zwei M10 x 58mm Einsteckbolzen (74) und zwei schwarzen M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (66) am Stabilisator (3).

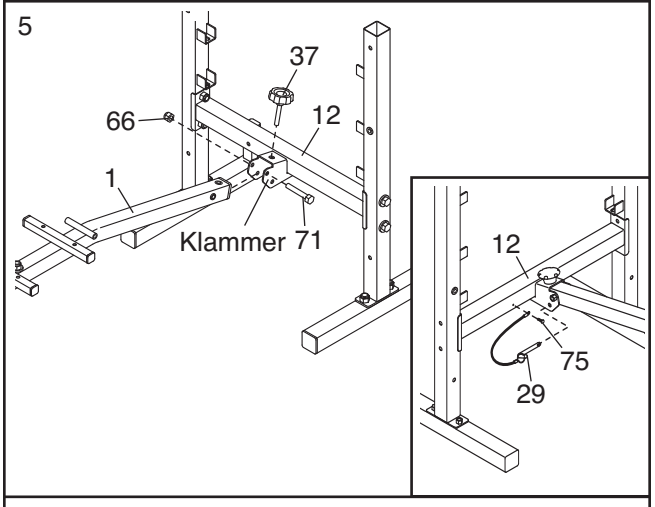


4. Befestigen Sie das Vorderbein (2) mit zwei M10 x 60mm Schrauben (57), zwei M10 x 55mm Bolzen (59), sechs schwarzen M10 Unterlegscheiben (64) und vier schwarzen M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (66) am Rahmen (1).

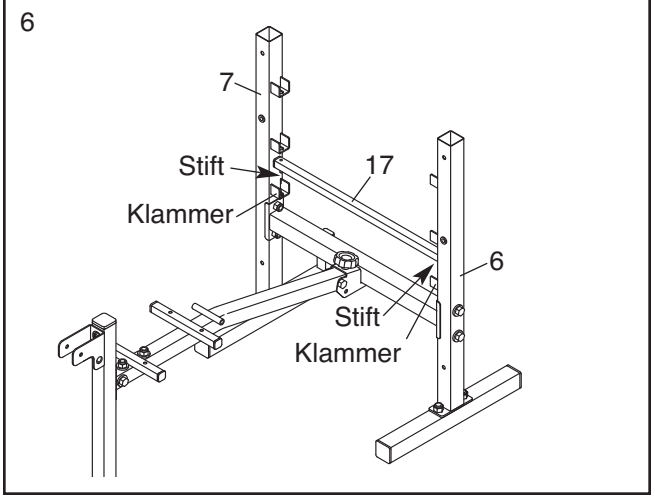


5. Tragen Sie etwas von dem beigefügten Schmierfett auf einem M10 x 70mm Bolzen (71) auf. Befestigen Sie den Rahmen (1) am oberen Set von Löchern in der Klammer an der Querstange (12) mit dem Bolzen und einer schwarzen M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (66). Ziehen Sie dann den Rahmenknopf (37) an der Klammer der Querstange (12) und am Rahmen (1) fest.

   Siehe Detailzeichnung. Schieben Sie den Querstangenstift (29) durch das untere Set von Löchern an der Querstange (12). Befestigen Sie den Querstangenstift an der Querstange mit einer M4 x 16mm Blechschraube (75).



6. Richten Sie die Stützstange (17) so aus, dass die Stifte, wie abgebildet, nach unten schauen. Legen Sie die Stützstange auf ein Set von Klammern am linken und rechten Pfosten (6, 7).



7. Befestigen Sie einen Stoßdämpfer (30) mit einem Stoßdämpferknopf (50) am linken Pfosten (6).

   Befestigen Sie den anderen Stoßdämpfer (30) auf die gleiche Weise am rechten Pfosten (7).

8. Finden Sie den rechten Schwingarm (11). Man erkennt ihn an einem angeschweißten Drehrohr auf der abgebildeten Seite. Befestigen Sie den rechten Schwingarm mit einem M10 x 130mm Bolzen (58), einer schwarzen M10 Unterlegscheibe (64) und einer schwarzen M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (66) am rechten Pfosten (7).

   Schieben Sie ein Schwingarm-Abstandsstück (34) auf den rechten Schwingarm (11).

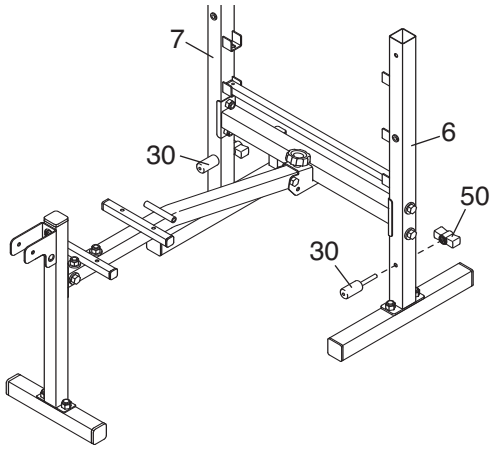
   Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Hantelbank.

9. Befestigen Sie die Rückenlehne (18) mit vier M6 x 40mm Schrauben (62) und vier M6 Unterlegscheiben (65) am Rückenlehnenrohr (16). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

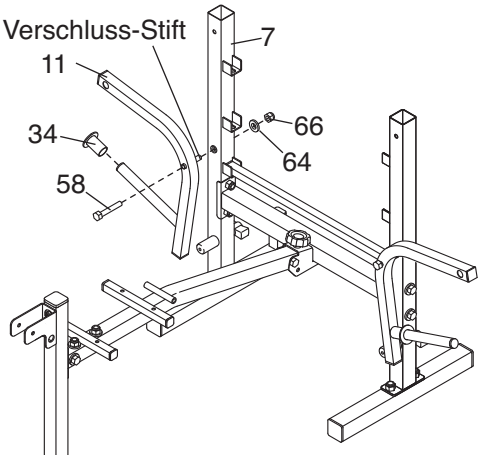
10. Geben Sie etwas Schmierfett auf einen M10 x 170mm Bolzen (60). Befestigen Sie die Rückenlehnenrohre (16) mit einem Bolzen (60), zwei schwarzen M10 Unterlegscheiben (64) und einer schwarzen M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (66) am angeschweißten Rohr am Rahmen (1). Geben Sie etwas Schmierfett auf einen M10 x 170mm Bolzen (60). Befestigen Sie die Rückenlehnenrohre (16) mit dem Bolzen (60), zwei schwarzen M10 Unterlegscheiben (64) und einer schwarzen M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (66) am angeschweißten Rohr am Rahmen (1).

    Siehe Schritt 9 und ziehen Sie die M6 x 40mm Schrauben (62) fest.

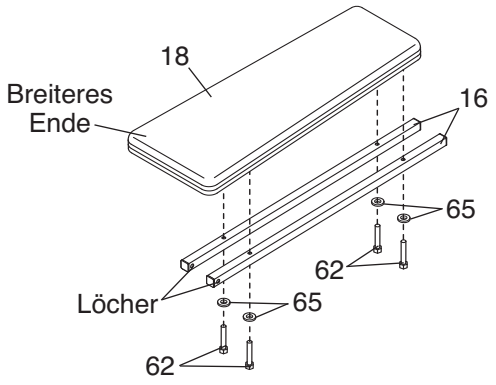
7



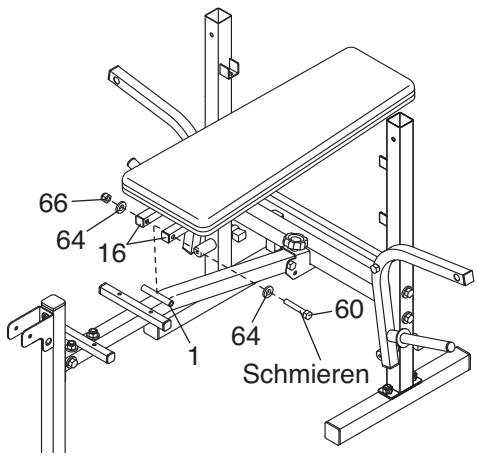
8



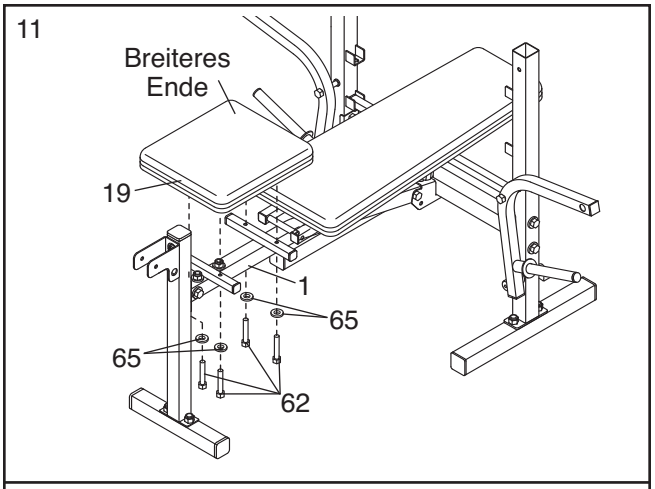
9



10

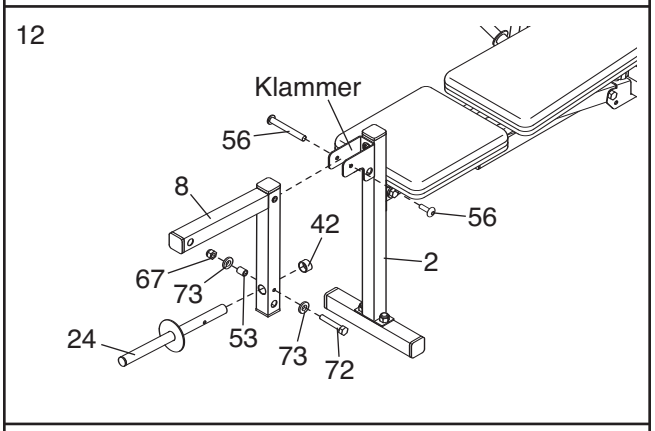


11. Befestigen Sie den Sitz (19) mit vier M6 x 40mm Schrauben (62) und vier M6 Unterlegscheiben (65) am Rahmen (1).



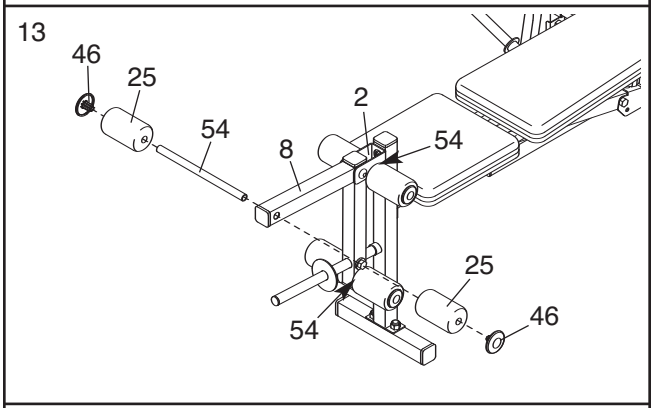
12. Bringen Sie nun das Gewichtsrohr (24) mit dem M8 x 58mm Bolzen (72), zwei M8 Unterlegscheiben (73), dem 13mm x 12mm Abstandshalter (53) und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (67) am Beinhebel (8) an.

    Schmieren Sie den Zylinder des M10 x 55mm Bolzensatzes (56). Montieren Sie den Beinhebel (8) mit diesem Bolzensatz an die Klammer des Vorderbeins (2). **Achten Sie darauf, dass der Zylinder des Bolzensatzes durch beide Seiten der Klammer des Vorderbeins durchgesteckt wird.**



13. Schieben Sie ein langes Polsterrohr (54) durch den Beinhebel (8) und schieben Sie je ein großes Schaumstoffpolster (25) auf beide Enden des Polsterrohrs. Drücken Sie je eine große Polsterkappe (46) auf das Ende jedes großen Schaumstoffpolsters.

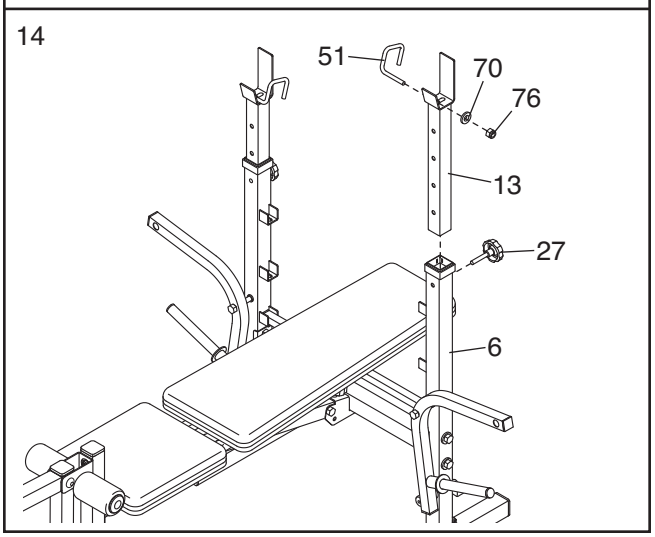
    Wiederholen Sie diesen Schritt mit den anderen zwei langen Polsterrohren (54).



14. Befestigen Sie den linken Hantelsicherungshaken (51) mit einer silbernen M10 Unterlegscheibe (70) und einer silbernen M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (76) an der Hantelablage (13). **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; die Hantelsicherungshaken müssen sich leicht drehen können.**

    Schieben Sie die Hantelablage (13) durch den linken Pfosten (6) und ziehen Sie den Pfostenknopf (27) am linken Pfosten und an einem der Einstelllöcher an der Gewichtsablage fest.

    Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Hantelbank.



15. Schieben Sie ein kurzes Polsterrohr (35) durch den Schwingarm (10) und schieben Sie ein kurzes Schaumstoffpolster (26) auf das kurze Polsterrohr.

    Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Hantelbank.

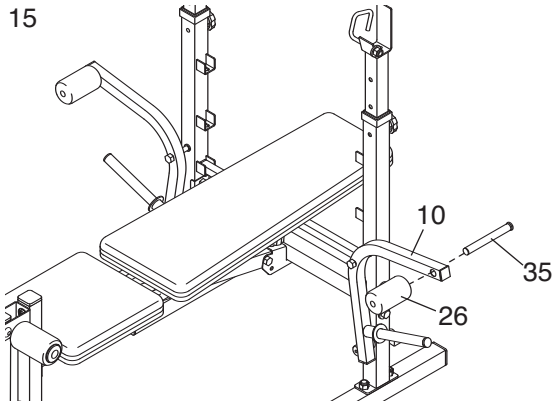
16. Befestigen Sie das Curl-Polster (20) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (61) am Curl-Pfosten (9).

17. Führen Sie das Kabel (21) durch das Oberteil des Latissimus-Turms (14); **Achten Sie darauf, dass das Kabel unter dem Lagerungshaken vorbeiläuft.** Führen Sie das Kabel dann über die Rolle (22) und befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 60mm Schraube (57), zwei schwarzen M10 Unterlegscheiben (64), zwei 16mm x 10mm Abstandshaltern (52) und einer schwarzen M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (66) am Lat-Turm.

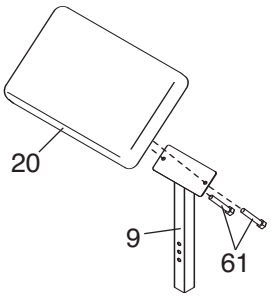
    Schieben Sie einen M10 x 20mm Bolzen (63) durch die Klammer an der Gewichthalterung (15). Schieben Sie dann die Gewichthalterung durch den Lat-Turm (14). Befestigen Sie nun das Kabel (21) mit dem Bolzen und einer schwarzen M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (66) an der Gewichthalterung.

18. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig befestigt sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Die Beschreibung der Verwendung der restlichen Teile beginnt auf Seite 11 unter EINSTELLUNG.**

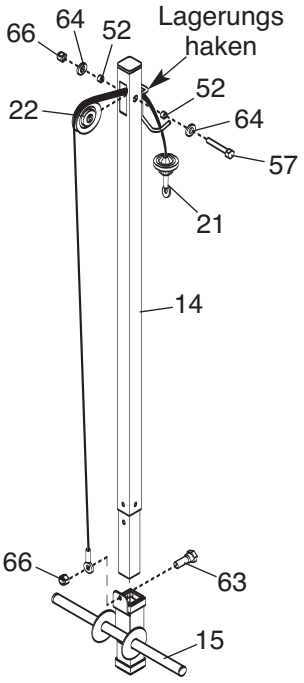
15



16



17



EINSTELLUNG

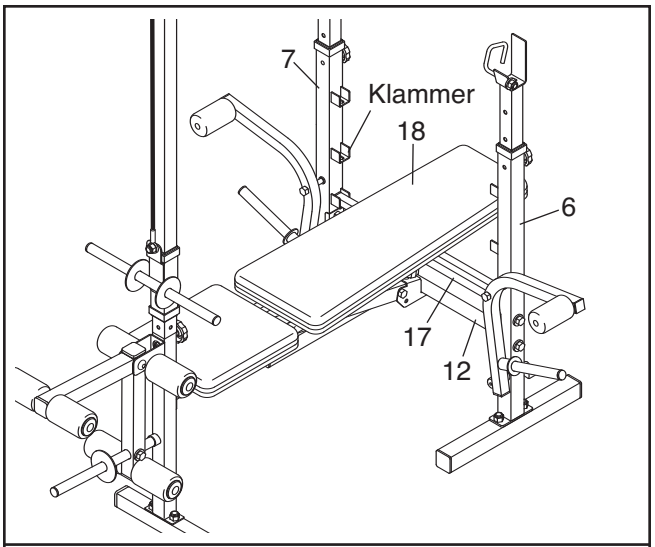
Die Hantelbank ist zum Gebrauch mit Ihren eigenen Hanteln (nicht beinhaltet) vorgesehen. Im Nachfolgenden wird beschrieben, wie die Hantelbank eingestellt werden kann. Beziehen Sie sich auf die beiliegenden Trainingsrichtlinien zur korrekten Durchführung einiger Übungen.

Prüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelockert haben. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-kratzenden Reinigungsmittel abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

Die Rückenlehne (18) kann in einer niederen, einer flachen oder in zwei erhöhten Positionen benutzt werden. Um die Rückenlehne in einer niederen Position zu benützen, entfernen Sie die Stützstange (17) und legen die Rückenlehne auf die Querstange (12).

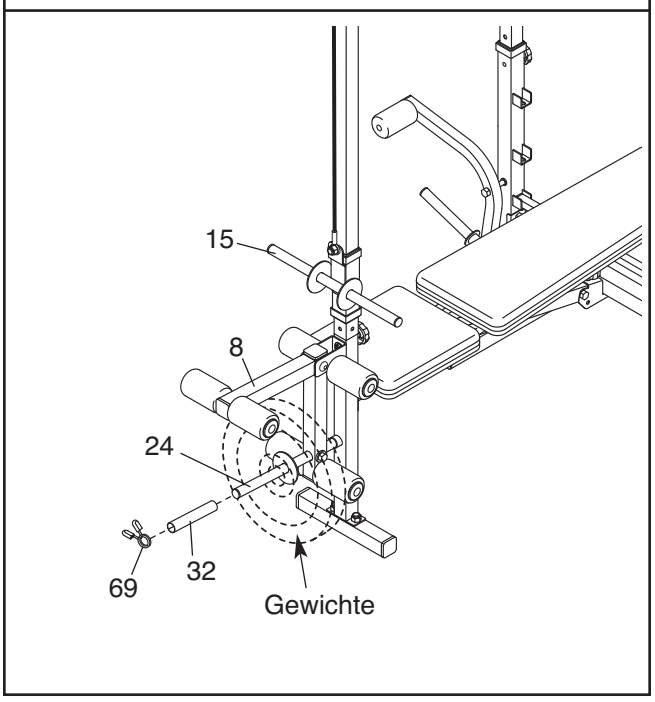
Um die Rückenlehne (18) in einer horizontalen oder angehobenen Position zu benutzen, schieben Sie die Stützstange (17) durch die Klammern am linken und rechten Pfosten (6, 7). Legen Sie die Rückenlehne auf die Stützstange.



BENUTZUNG DES BEINHEBELS

Um den Beinhebel (8) zu benutzen, müssen Sie als erstes die gewünschte Anzahl an Gewichtscheiben anbringen. Falls die Gewichte große Löcher in der Mitte aufweisen, schieben Sie den Gewichtsadapter (32) auf das Gewichtsrohr. Sichern Sie die Gewichte mit einem Gewichtsklipp (69).

Geben Sie auf die gleiche Weise mehr Gewicht auf die Gewichthalterung (15).



⚠ ACHTUNG: Legen Sie niemals mehr als 32 kg auf den Beinhebel. Bevor Sie den Beinhebel (8) benutzen, stellen Sie eine Hantel mit demselben Gewicht auf die Hantelablage, um die Bank auszubalancieren. Geben Sie niemals mehr als 118 Pfund (59 kg) auf die Gewichthalterung (15).

BENUTZUNG DER SCHWINGARME

Um die Schwingarme (10, 11) zu benutzen, schieben Sie die gewünschten Gewichte auf die Gewichtsrohre der Schwingarme. Wenn die Gewichte große Löcher in der Mitte haben, schieben Sie Gewichtsadaptoren (nicht abgebildet) auf die Gewichtsrohre. Befestigen Sie die Gewichte immer mit Gewichtsklipps (nicht abgebildet).

Anmerkung: Bevor man mit den Bankdruckübungen anfangen kann, muss man die Stoßdämpferknöpfe (50) und die Stoßdämpfer (30) von den Pfosten (6, 7) entfernen, um ein Zusammenstoßen mit den Schwingarmen (10, 11) zu vermeiden.

⚠ WARNUNG: Geben Sie niemals mehr als je 46 Pfund (23 kg) auf einen Schwingarm (10, 11).

EINSTELLUNG DER GEWICHTSABLAGEN

Um die Höhe einer Hantelablage (13) zu verstellen, entfernen Sie den Pfostenknopf (27), bewegen Sie die Gewichtsablage auf die gewünschte Höhe und befestigen Sie den Pfostenknopf am linken und rechten Pfosten (6, 7) und an einem der Einstelllöcher an der Gewichtsablage. **Achten Sie darauf, dass beide Gewichtsablagen auf die gleiche Höhe eingestellt sind.**

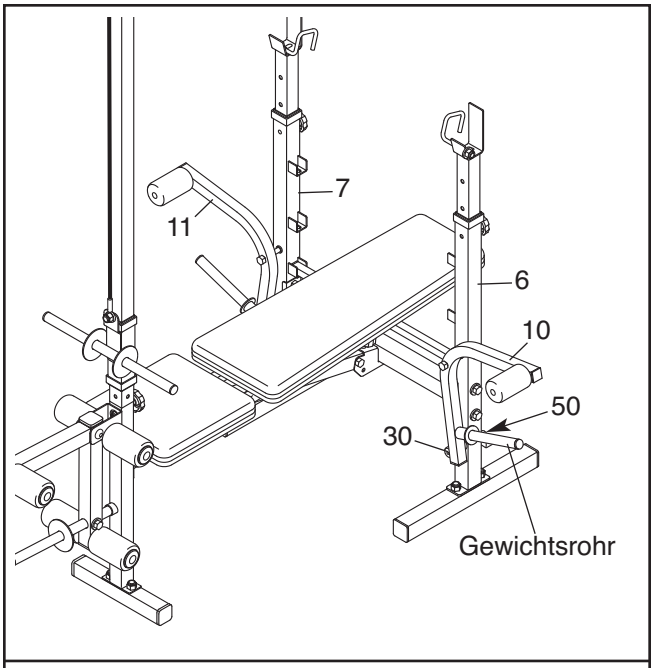
BENUTZEN DER HANTELSICHERUNGSHAKEN

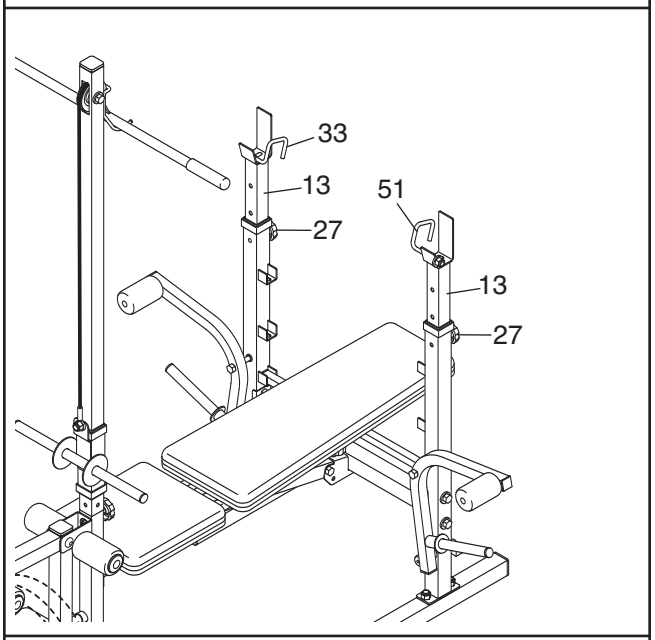
Um die Gewichte zu wechseln während Ihre Hantel auf den Gewichtsablagen (13) aufliegt, sichern Sie die Hantel, indem Sie die Hantelsicherungshaken (33, 51) über die Hantelstange drehen. Dies reduziert die Möglichkeit eines Kippens der Hantel während des Wechselns der Gewichte.

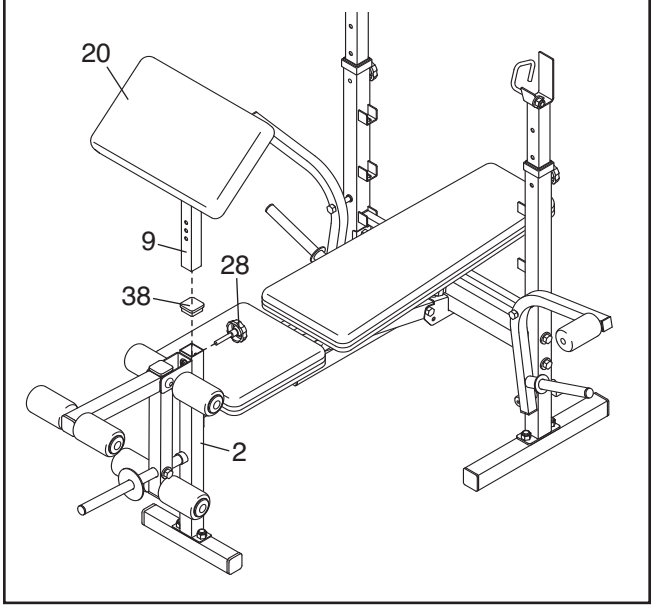
BENUTZUNG DES CURL-POLSTERS

Um das Curl-Polster (20) zu benutzen, entfernen Sie die 45mm quadratische Innenkappe (38). Schieben Sie dann den Curl-Pfosten (9) auf das Vorderbein (2) und befestigen Sie den Curl-Pfosten mit dem Curl-Knopf (28). **Achten Sie darauf, dass der Curl-Knopf durch eines der Löcher am Curl-Pfosten hindurchgeht. Anmerkung: Wenn Sie das Curl-Polster nicht verwenden, entfernen Sie den Curl-Pfosten und geben Sie die quadratische Innenkappe wieder auf das Vorderbein.**

Folgen Sie den Anleitungen oben, um den Lat-Turm (14, nicht abgebildet) am Vorderbein (2) zu befestigen.

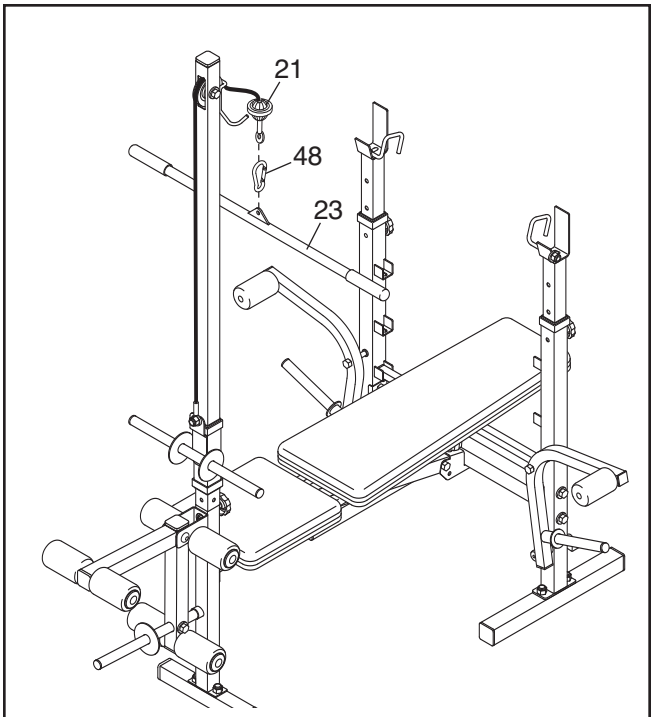






DIE LAT-STANGE BEFESTIGEN

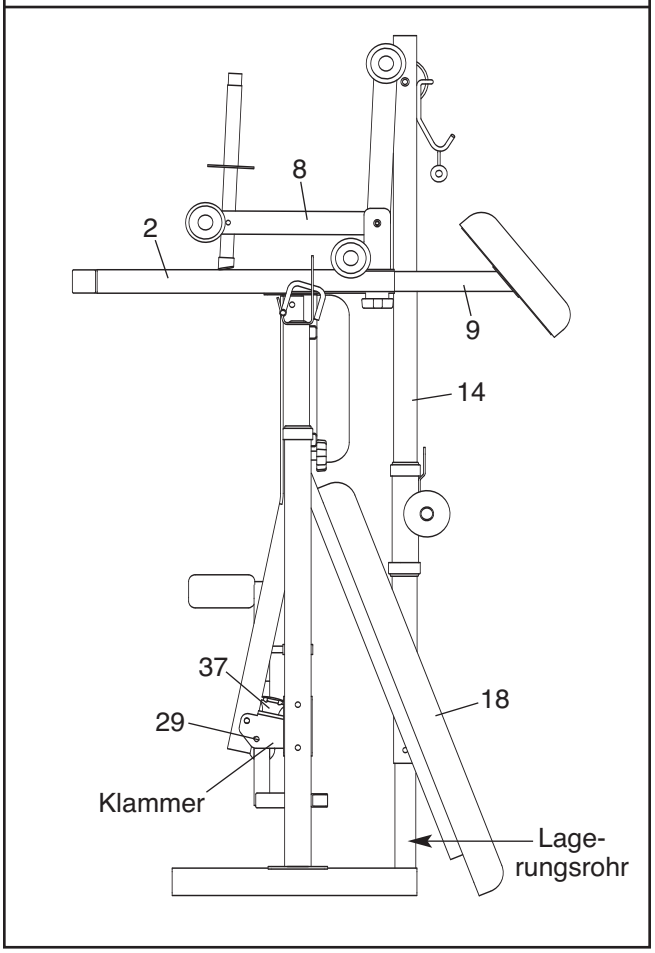
Um die Lat-Stange (23) am Kabel (21) zu befestigen, befestigen Sie einen Karabinerhaken (48) am Lat-Kabel und an der Lat-Stange.



LAGERUNG DER HANTELBANK

Man kann entweder den Curl-Pfosten (9) oder den Lat-Turm (14) am Lagerungsrohr der rechten Basis aufbewahren, wenn sie nicht benutzt werden.

Zur Lagerung der Hantelbank, muss man alle Gewichte vom Beinhebel (8) entfernen, den Lat-Turm (14) auf das Lagerungsrohr geben und die Rückenlehne (18) in die höchste Neigungstellung geben. Um die Hantelbank zu verstauen, muss man erst den Rahmenknopf (37) entfernen und den Querstangenstift (29) von der angedeuteten Klammer entfernen. Heben Sie dann das Vorderbein (2) so hoch wie möglich. Schieben Sie dann den Rahmenknopf durch die Klammer. Schieben Sie jetzt den Querstangenstift durch die Klammer. Der Querstangenstift verhindert ein Auseinanderklappen der Hantelbank. **Der Verstellknopf verhindert, dass die Hantelbank aufklappt.**



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding
Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen
Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme
Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wieder-holungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining
Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit.Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 15 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

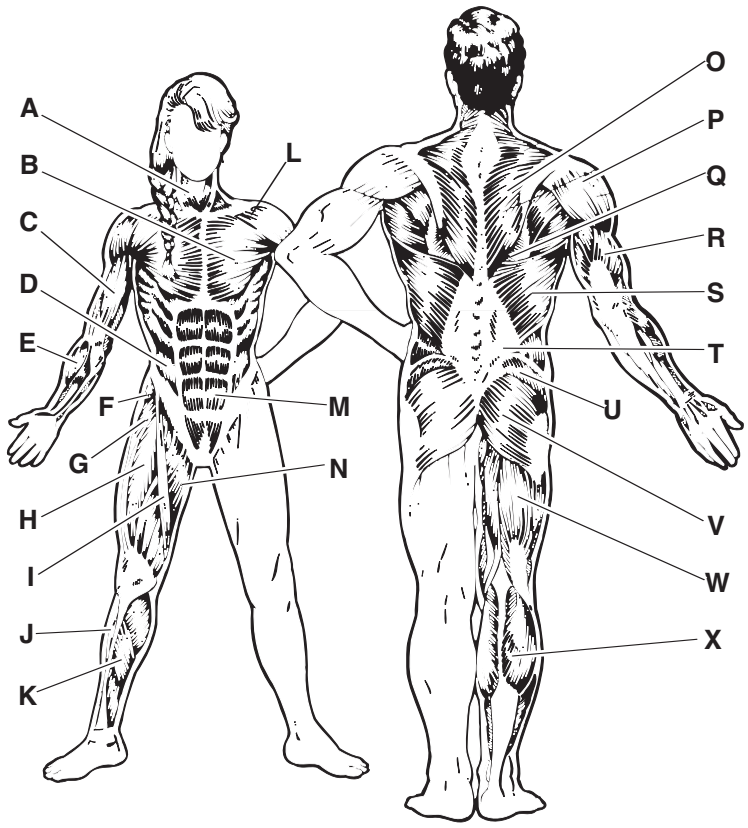
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Die Tabelle auf Seite 16 und 17 dieser Anleitung kann kopiert und dazu benutzt werden, Ihr Training zu planen und zu dokumentieren. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

MONTAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBES TRAINING

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBES TRAINING

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

MONTAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBIC EXERCISE

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBES TRAINING

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

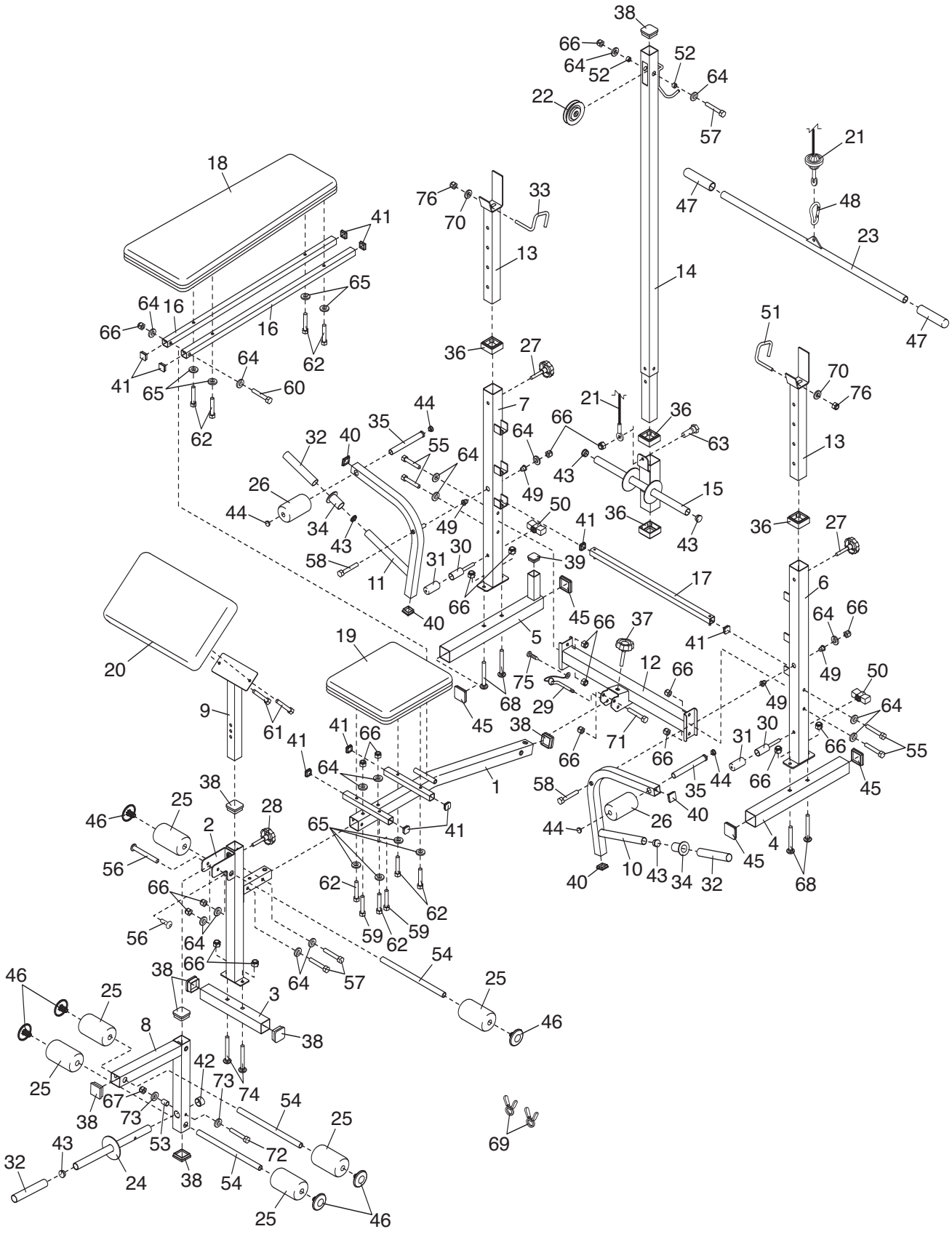
TEILELISTE—MODELL-NR. WEEVBE3296.0

R0906A

Bestell-Nr.	Anzahl	Bezeichnung
1	1	Rahmen
2	1	Vorderbein
3	1	Stabilisator
4	1	linke Basis
5	1	rechte Basis
6	1	linker Pfosten
7	1	rechter Pfosten
8	1	Beinhebel
9	1	Curl-Pfosten
10	1	Linker Schwingarm
11	1	Rechter Schwingarm
12	1	Querstange
13	2	Hantelablage
14	1	Lat-Turm
15	1	Gewichthalterung
16	2	Rückenlehnenrohr
17	1	Stützstange
18	1	Rückenlehne
19	1	Sitz
20	1	Curl-Polster
21	1	Kabel
22	1	Rolle
23	1	Lat-Stange
24	1	Gewichtsrohr
25	6	Großes Schaumstoffpolster
26	2	Kleines Schaumstoffpolster
27	2	Pfostenknopf
28	1	Curl-Knopf
29	1	Querstangenstift
30	2	Stoßdämpfer
31	2	Stoßdämpferabdeckung
32	3	Gewichtsadapter
33	1	Rechter Hantelsicherungshaken
34	2	Schwingarm-Abstandshalter
35	2	Kurzes Polsterrohr
36	4	50mm quadratische Buchse
37	1	Rahmenknopf
38	8	45mm quadratische Innenkappe
39	1	32mm quadratische Innenkappe
40	4	30mm quadratische Innenkappe
41	10	5mm quadratische Innenkappe
42	1	Beinhebel-Stoßdämpfer
43	5	25mm runde Innenkappe
44	4	Kleine Polsterkappe
45	4	50mm quadratische Innenkappe
46	6	Große Polsterkappe
47	2	Lat-Stangen-Griff
48	1	Karabinerhaken
49	4	Buchse
50	2	Stoßdämpfer-Knopf
51	1	Linker Hantelsicherungshaken
52	2	16mm x 10mm Abstandshalter
53	1	13mm x 12mm Abstandshalter
54	3	Langes Polsterrohr
55	4	M10 x 65mm Schraube
56	1	M10 x 55mm Bolzensatz
57	3	M10 x 60mm Schraube
58	2	M10 x 130 mm Bolzen
59	2	M10 x 55mm Bolzen
60	1	M10 x 170mm Bolzen
61	2	M6 x 16mm Schraube
62	8	M6 x 40mm Schraube
63	1	M10 x 20 mm Bolzen
64	16	Schwarze M10 Unterlegscheibe
65	8	M6 Unterlegscheibe
66	20	Schwarze M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
67	1	M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil
68	4	M10 x 63mm Einsteckbolzen
69	2	Gewichtsklipp
70	2	Silberne M10 Unterlegscheibe
71	1	M10 x 70mm Bolzen
72	1	M8 x 58mm Bolzen
73	2	M8 Unterlegscheibe
74	2	M10 x 58mm Einsteckbolzen
75	1	M4 x 16mm Blechschraube
76	2	Silberne M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
#	–	Bedienungsanleitung
#	–	Trainingshandbuch
#	–	Paket mit Schmierfett
#	–	Inbusschlüssel

Anmerkung: # weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—MODELL-NR. WEEVBE3296.0 R0906A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Service-Abteilung
Kalscheurenerstr. 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel.: 00 49-(0) 2233-613 250
Fax: 00 49-(0) 2233-613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (WEEVBE3296.0)
- den NAMEN des Produktes (WEIDER® 245 Hantelbank)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BEZEICHNUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE auf Seite 18 und 19 dieser Anleitung).

Teile-Nr. 245148 R0906A
Gedruckt in China © 2006 ICON IP, Inc.